



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA

Yarım kilogram barbunya
2 adet orta boy kuru soğan
1 adet orta boy havuç
1 çay bardağı sıvıyağ
2 orta boy olgun domates veya 2 yemek kaşığı domates salçası
10-12 diş sarımsak
bir miktar maydanoz
1 çay kaşığı şeker
Tuz

Uygun büyüklükte bir tencereye bol su koyarak barbunyalar haşlanır. Barbunyanın boyalı suyu süzülür. Ayrı bir tencereye yağ, doğranmış soğan, sarımsak, yıkanmış ve soyulmuş havuçlar dörde bölünerek doğranır. Ateş üzerinde hafifçe kavrulur, rendelenmiş domates veya salça konur. Seker ve tuz ilave edilir, haşlanmış barbunyalar da konarak hep beraber karıştırılır. Kısık ateşte sıcak su ilavesiyle barbunyalar yumuşayıncaya kadar pişirilir. Suyunu çekip, barbunyalar pişince ateşten alınır. Üzerine ince kıyılmış maydanoz serpilir. Soğuk olarak servis yapılır.

